

**Министерство образования
Республики Беларусь**

**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»**

С. А. ИВАНОВ

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Гомель 2012

**Министерство образования
Республики Беларусь**

**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»**

С.А. ИВАНОВ

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Практическое руководство
для студентов 2-3 курсов
специальности 1 – 03 02 01
«Физическая культура»
Часть 2**

Гомель 2012

УДК 796. 01 (075. 8)

ББК 75. 1 я 73

И 763

Рецензенты:

В.С. Лемешков, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский торгово–экономический университет потребительской кооперации», кандидат педагогических наук, доцент;

С. В. Севдалев, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», кандидат педагогических наук, доцент

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

И 763 С.А. Иванов

Теория и методика физического воспитания: практическое руководство для студентов 2-3 курсов специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура» Часть 2. / С. А. Иванов; М-во образов. РБ, УО «ГГУ им. Ф. Скорины». – Гомель : УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2012. – 46 с.

ISBN

Практическое руководство к занятиям по курсу «Теория и методика физического воспитания» включает тематику практических занятий и рассматриваемые вопросы, контрольные тесты и задания для самостоятельной работы, вопросы к экзамену и общий список литературных источников,

Адресованы студентам специальности 1 - 03 02 01 «Физическая культура», заочного факультета.

УДК 796. 01 (075. 8)

ББК 75. 1 я 73

ISBN

© С.А. Иванов, 2012

© УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2012

Содержание

Введение.....

Раздел 3 Методика развития двигательных способностей.....

Тема 1 Сущность, содержание и структура двигательных способностей

Тема 2 Силовые способности и методика их развития.....

Тема 3 Методика развития скоростно-силовых способностей.....

Тема 4 Развитие скоростных способностей.....

Тема 5 Выносливость и методика ее развития.....

Тема 6 Специальная выносливость и методика ее развития.....

Тема 7 Двигательно-координационные способности и методика их совершенствования.....

Тема 8 Гибкость и методика ее развития.....

Тема 9 Методики формирования осанки

Тема 10 Педагогические тесты как средство диагностики двигательных способностей.....

Литература.....

Раздел 2 Методика развития двигательных способностей

Тема 1 Сущность, содержание и структура двигательных способностей

1. Сущность и содержание понятий: «двигательные способности», «физические качества» и связанных с ними понятий
2. Наследственные задатки, обеспечивающие развитие двигательных способностей, классификации двигательных способностей
3. Теоретико-методические положения развития двигательных способностей
4. Закономерности развития двигательных способностей

Контрольный тест по теме 1

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов один единственно верный и впишите номер выбранного вами ответа в таблицу в конце теста.

1 Актуальные двигательные способности – это:

- 1) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;
- 2) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо двигательной деятельности;
- 3) способности быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- 4) двигательные способности, проявляющиеся реально, в начале и в процессе выполнения двигательной деятельности;

2 Физические качества – это:

- 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо двигательной деятельности;

2) врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в контрольных результатах.

[, с. 30]

3 Относительные показатели развития двигательных способностей – это:

1) показатели, характеризующие уровень развития тех или иных двигательных способностей без учета их влияния друг на друга;

2) показатели позволяющие судить о проявлении двигательных способностей с учетом их влияния друг на друга;

3) показатели, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) показатели позволяющие судить о проявлении двигательных способностей с учетом их влияния друг на друга.

4 Двигательные (физические) способности – это:

1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

2) физические качества, присущие человеку;

3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо двигательной деятельности;

4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

5 Основу двигательных способностей человека составляют:

1) психодинамические задатки;

2) физические качества;

3) двигательные умения;

4) двигательные навыки.

[, с. 30]

6 Под общими двигательными способностями следует понимать:

1) потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению различных по происхождению и смыслу двигательных действий;

2) возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению сходных по происхождению и смыслу двигательных действий;

3) врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

4) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

7 Уровень двигательных способностей человека определяется:

1) тестами (контрольными упражнениями);

2) индивидуальными спортивными результатами;

3) разрядными нормативами единой спортивной классификации;

4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

[, с. 31]

8 К кондиционным или энергетическим (в традиционном понимании физическим) способностям относятся:

1) силовые способности и выносливость;

2) скоростные и скоростно-силовые способности;

3) гибкость и скоростные способности;

4) скоростные и координационные способности.

9 Абсолютные показатели развития двигательных способностей – это:

1) показатели, характеризующие уровень развития тех или иных двигательных способностей без учета их влияния друг на друга.

2) показатели позволяющие судить о проявлении двигательных способностей с учетом их влияния друг на друга;

3) показатели, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) показатели, определяющие комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности.

10 Потенциальные двигательные способности – это:

1) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;

2) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо двигательной деятельности;

3) способности быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

4) двигательные способности существующие в скрытом, не реализованном виде, в виде анатомо-физиологических задатков;

Таблица 23 – Ответы на тест

№ Вопросы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ Ответа										

Задания для самостоятельной работы

1 У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежат разные врожденные (наследственные) задатки. Перечислите эти задатки

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

[, с. 31]

2 Перечислите классификации двигательных способностей

- 1) _____
- 2) _____

- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____

3 Развитие двигательных способностей школьников на уроке физической культуры и здоровья осуществляется посредством различных организационно-методических форм. Перечислите эти формы

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

4 Развитие двигательных способностей осуществляется через направленное развитие ведущих физических качеств человека, которые развиваются на основе определенных закономерностей. Перечислите эти закономерности

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Тема 2 Силовые способности и методика их развития

1. Силовые способности: определение понятия; виды; критерии и методы оценки уровня развития; факторы, определяющие развитие, задачи развития.

2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития силовых способностей в школьном возрасте.

3. Средства и методы развития силовых способностей.

4. Методики развития силовых способностей.

Тема 3 Методика развития скоростно-силовых способностей

1. Скоростно-силовые способности: определение понятия; виды; критерии и методы оценки уровня развития; факторы, определяющие развитие, задачи развития.

2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития скоростно-силовых способностей в школьном возрасте.

3. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей.

4. Методики развития скоростно-силовых способностей.

Контрольный тест по темам 2-3

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов один единственно верный и впишите номер выбранного вами ответа в таблицу в конце теста.

1 Сила – это:

1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»;

2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

2 Абсолютная сила – это:

1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

3 Относительная сила – это:

1) сила, проявляемая человеком в перерасчете на 1 кг собственного веса;

- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 квадратный см. физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другими упражнениями.

4 При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) весосиловой показатель (ВСП);
- 4) объем силовой нагрузки.

5 Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- 1) 10–11 лет;
- 2) 11–12 лет;
- 3) от 13–4 лет до 17–18 лет;
- 4) от 17–18 до 19–20 лет.

6 Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- 1) 10–11 лет;
- 2) от 11–12 до 15–16 лет;
- 3) 15–16 лет до 17–18 лет;
- 4) 18–19 лет.

7 Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7

- 1) предельному;
- 2) околопредельному;
- 3) большому;
- 4) малому.

8 Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдается в:

- 1) дошкольном возрасте, особенно у детей 5–6 лет;
 - 2) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
 - 3) в среднем школьном возрасте (12–15 лет);
 - 4) в старшем школьном возрасте (16–18 лет).
- [, с. 31-32]

9 Скоростно – силовые способности – это:

- 1) способности, проявляющиеся в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и стремительность движений;
- 2) способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения;
- 3) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- 4) способность мышц к быстрой наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

10 Основным методом развития собственно-силовых способностей является:

- 1) метод максимальных усилий;
- 2) «ударный» метод;
- 3) метод неопредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа);
- 4) метод динамических усилий.

Таблица 24 – Ответы на тест

№ Вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ Ответа										

Задания для самостоятельной работы

1 Перечислите виды и разновидности (соединения силовых способностей с другими двигательными способностями) силовых способностей

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____

2 Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых и скоростно-силовых способностей

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____

3 Укажите основные задачи развития силовых способностей

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

4 Заполните таблицу 25 – Средства развития силовых способностей»

Средства развития силовых способностей	
Основные средства	Дополнительные средства
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	
5.....	

[, с. 34]

5 Заполните таблицу 26 – Методы развития силовых способностей и их направленность в упражнениях с отягощениями

Методы развития силовых способностей	Характеристика метода
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

6 Заполните таблицу 27 – Методики развития силовых способностей»

Методика развития силовых способностей	Характеристика методики
1	
2	
3	
4	
5	

7 Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

[. с, 36]

8 Составьте комплексы упражнений для круговой тренировки (6 упражнений) учащихся школы с направленностью на:

8.1) развитие собственно-силовых способностей (упражнения с внешним отягощением);

8.2) развитие собственно-силовых способностей (упражнения без внешнего отягощения);

8.3) развитие скоростно-силовых способностей (упражнения с внешним отягощением);

8.4) развитие скоростно-силовых способностей (упражнения без внешнего отягощения);

8.5) развитие силовой выносливости (упражнения с внешним отягощением);

8.6) развитие силовой выносливости (упражнения без внешнего отягощения).

Тема 4 Развитие скоростных способностей

1. Скоростные способности: определение понятия; виды; критерии и методы оценки уровня развития; факторы, определяющие развитие, задачи развития.

2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития скоростных способностей в школьном возрасте.

3. Средства и методы развития скоростных способностей.

4. Методики развития скоростных способностей.

Контрольный тест по теме 4

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов один единственно верный и впишите номер выбранного вами ответа в таблицу в конце теста

1 Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

1) двигательной реакцией;

2) скоростными способностями;

3) скоростно-силовыми способностями;

4) частотой движений,

[, с. 36]

2 К элементарным видам (формам) проявления скоростных способностей относятся:

- 1) быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений;
- 2) быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, способность длительно поддерживать максимальную скорость;
- 3) быстрота двигательной реакции, быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость;
- 4) скорость одиночного движения, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, способность длительно поддерживать максимальную скорость.

3 Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростью одиночного движения;
- 3) скоростными способностями;
- 4) быстротой движения.

4 Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

5 Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

6 Число движений в единицу времени характеризует:

- 1) темп движений;
- 2) ритм движений;
- 3) скоростную выносливость;
- 4) сложную двигательную реакцию.

7 Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- 1) от 7 до 10 лет;
- 2) от 14 до 16 лет;
- 3) 17–18 лет;
- 4) от 19 до 21 года.

8 В физическом воспитании и спорте основным методом при совершенствовании быстроты двигательной реакции является:

- 1) метод круговой тренировки;
- 2) метод динамических усилий;
- 3) метод повторного выполнения упражнения;
- 4) игровой метод.

[, с. 36 – 37]

9 Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:

- 1) стабилизация как пространственных так и временных характеристик (скорость и частота) движения;
- 2) возраст занимающихся;
- 3) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
- 4) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

[, с. 38]

10 К комплексным видам (формам) проявления скоростных способностей относятся:

- 1) быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений;

2) быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, способность длительно поддерживать максимальную скорость;

3) быстрота выполнения целостных двигательных действий, скорость одиночного движения, частота (темп) движений;

4) способность длительно поддерживать максимальную скорость, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Таблица 28 – Ответы на тест

№ Впроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ Ответа										

Задания для самостоятельной работы

1 Заполните таблицу 29 – Формы проявления скоростных способностей»

Формы проявления скоростных способностей	
Элементарные формы	Комплексные формы

2 Приведите по три примера простой и сложной двигательной реакции, проявляемых в физическом воспитании и спорте, и запишите их в таблицу 30

Примеры простой двигательной реакции	Примеры сложной двигательной реакции
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....

3 Перечислите факторы, от которых зависит проявление форм быстроты и скорости движений

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

- 7) _____
 8) _____
 9) _____
 10) _____

4 Укажите основные задачи развития скоростных способностей

- 1) _____
 2) _____

5 Заполните таблицу 31 – Методы развития скоростных способностей и их характеристика

Методы развития скоростных способностей	Характеристика метода
1	
2	
3	
4	
5	

6 Средства для развития скоростных способностей делятся на четыре основные группы. Перечислите эти группы упражнений

- 1) _____
 2) _____
 3) _____
 4) _____

[, с. 38–39]

7 Заполните таблицу 32 – Методика совершенствования скоростных способностей

Название методики	Характеристика методики
1 Совершенствование быстроты простой двигательной реакции	
2 Совершенствование быстроты сложных двигательных реакций	
3 Совершенствования быстроты	

движений и целостных двигательных действий	
--	--

8 Заполните таблицу 33 – Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей»

Контрольные упражнения			
Для оценки быстроты простой и сложной двигательной реакции	Для оценки скорости одиночных движений	Для оценки максимальной частоты движений в разных суставах	Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях

[, с. 40]

9 Составьте комплексы упражнений для круговой тренировки (6 упражнений) учащихся школы с направленностью на:

- 9.1) совершенствование простой двигательной реакции;
- 9.2) совершенствование реакции на движущийся объект;
- 9.3) совершенствование быстроты движений руками;
- 9.4) совершенствование быстроты движений ногами;
- 9.5) совершенствование скорости целостных двигательных действий.

10 Укажите методические подходы и приемы для предупреждения возникновения скоростного барьера при совершенствовании быстроты движений у занимающихся, а также приведите конкретные примеры (упражнения), заполнив таблицу 34

Методические приемы и подходы	Примеры
1	
2	
3	

[, с. 39-40]

Тема 5 Выносливость и методика ее развития

1. Выносливость: определение понятия; виды; критерии и методы оценки уровня развития; факторы, определяющие развитие, задачи развития.
2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития выносливости в школьном возрасте.
3. Средства и методы развития выносливости.
4. Методики развития выносливости.

Тема 6 Специальная выносливость и методика ее развития

1. Средства развития специальной выносливости.
2. Методы развития специальной выносливости.
3. Методики развития специальной выносливости.

Контрольный тест по темам 5-6

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов один единственно верный и впишите номер выбранного вами ответа в таблицу в конце теста

1 Основными методами развития скоростной выносливости являются:

- 1) интервальный и метод повторного упражнения;
- 2) метод круговой тренировки и «ударный» метод;
- 3) соревновательный и игровой методы;
- 4) игровой метод и метод круговой тренировки.

2 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

3 Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

4 Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

[, с. 40-41]

5 Основным методом совершенствования координационной выносливости является:

- 1) метод повторно-интервального упражнения;
- 2) метод круговой тренировки;
- 3) игровой метод;
- 3) метод расчлененно-конструктивного упражнения.

6 Мерилом выносливости является:

- 1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- 2) коэффициент выносливости;
- 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- 4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

7 Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсаторным;
- 3) активным;
- 4) жестким.

8 В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости

- 1) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 2000-3000 М);
- 2) время бега с заданной скоростью (например, 60, 70, 80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения;
- 3) предельное время педалирования на велоэргометре;
- 4) время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

9 Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3-5 мин., выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7-12 мин., выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15-20 мин., выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45-60 мин.

[, с. 41-42]

10 Выберите из перечисленных ниже методов метод развития силовой выносливости

- 1) метод максимальных усилий;
- 2) метод непредельных усилий с максимальным количеством повторений;
- 3) метод динамических усилий;
- 4) «ударный» метод.

Таблица 35 – Ответы на тест

№ Вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ Ответа										

Задания для самостоятельной работы

1 Перечислите факторы, от которых зависит проявление выносливости, и кратко раскройте их

- 1) _____
- 2) _____

- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

2 Перечислите основные задачи по развитию выносливости

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3 При выполнении физических упражнений с направленностью на развитие выносливости суммарная их нагрузка на организм характеризуется следующими пятью компонентами:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

4 При планировании длительности отдыха между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия различают три типа интервалов отдыха. Запишите их названия в таблицу 36 и дайте краткую характеристику

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха
1	
2	
3	

5 Заполните таблицу 37 – Методы и характерные показатели нагрузки при совершенствовании общей (аэробной) выносливости у учащихся разного возраста

Методы развития общей выносливости	Характеристика метода
1	
2	
3	
4	

5	
6	

6 Заполните таблицу 38 – Методы и показатели нагрузки при развитии специальных видов выносливости

Методы развития специальной выносливости	Характеристика метода
1	
2	
3	
4	
5	

7 Перечислите специальные виды выносливости и упражнения, направленные на их развитие, заполнив таблицу 39

Специальные виды выносливости	Упражнения, направленные на развитие специальных видов выносливости
1	
2	
3	

[, с. 42-44]

8 Заполните таблицу 40 – Методики развития общей и специальной выносливости

Методики развития выносливости	Характеристика методики
1 Методика развития общей (аэробной) выносливости	
2 Методика развития силовой выносливости	
3 Методика совершенствования скоростной выносливости	

сти	
4 Методика совершенствования координационной выносливости	

9 Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости в физическом воспитании учащихся школ

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

10 Определите «запас скорости», «индекс выносливости» и «коэффициент выносливости» двух школьников и уровень развития выносливости у каждого из них по отношению к своим скоростным возможностям если:

10.1) два школьника пробежали 300 м за 51 сек., однако у одного из них максимальная скорость бега на 100 м равна 14,5 сек., а у другого 15,0 сек;

10.2) два школьника пробежали 3000 м за 12 мин. 45 сек., однако у одного из них максимальная скорость бега на 300 м равна 51 сек., а у другого 56 сек.

11 Составьте комплексы упражнений для круговой тренировки (6 упражнений) учащихся школы с направленностью на:

- 11.1) развитие силовой выносливости;
- 11.2) развитие скоростной выносливости.

Тема 7 Двигательно-координационные способности и методика их совершенствования

1. Ловкость и двигательные-координационные способности: определение понятия; виды; критерии и методы оценки уровня совершенствования

ния; факторы, определяющие совершенствование, задачи совершенствования.

2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности совершенствования двигательных-координационных способностей в школьном возрасте.

3. Средства и методы совершенствования двигательных-координационных способностей.

4. Методики совершенствования двигательных-координационных способностей.

Контрольный тест по теме 7

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов один единственно верный и впишите номер выбранного вами ответа в таблицу в конце теста

1 Под двигательными-координационными способностями следует понимать:

1) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;

3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

2 Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для совершенствования двигательных-координационных способностей считается возраст:

1) 5-6 лет;

2) 7-9 лет;

3) 11-12 лет;

4) 13-15 лет.

3 Упражнения с направленностью на совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

- 1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- 2) в первой половине основной части урока;
- 3) во второй половине основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

4 Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ

- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- 4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

5 Для совершенствования координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:

- 1) стандартно-повторный метод;
- 2) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) метод наглядного воздействия.

[, с. 48-49]

6 Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, можно в определенной мере разбить на:

- 1) две группы;
- 2) три группы;
- 3) четыре группы;
- 4) пять групп.

7 Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они:

- 1) не будут выполняться автоматически;
- 2) будут выполняться автоматически, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие, стимулирует дальнейшее совершенствования координационных способностей;
- 3) не будут способствовать возникновению мышечных ощущений;
- 4) не будут способствовать возникновению тонической напряженности.

8 Основная методическая тенденция при построении системы занятий упражнениями, нацеленными на совершенствование способности поддерживать равновесие, заключается в:

- 1) постепенном последовательном усложнении заданий и условий их выполнения;
- 2) постепенном последовательном усложнении заданий и упрощении условий их выполнения;
- 3) постепенном последовательном упрощении заданий и усложнении условий их выполнения;
- 4) постепенном последовательном упрощении заданий и условий их выполнения.

9 Задания на точность дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движения рациональнее применять по:

- 1) методике круговой тренировки;
- 2) методике обучения двигательному действию;
- 3) методике стандартно-повторного упражнения;
- 4) методике контрастных заданий.

10 Для снятия тонической напряженности целесообразно использовать:

- 1) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера;
- 2) силовые упражнения, преимущественно динамического характера;

3) упражнения на выносливость, ведущие к нарастанию мышечного утомления;

4) скоростные упражнения, ведущие к нарастанию мышечного утомления.

Таблица 41 – Ответы на тест

№ Впроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ Ответа										

Задания для самостоятельной работы

1 Перечислите группы координационных способностей

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

2 Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

3 Перечислите факторы, от которых зависит проявление и совершенствование двигательно-координационных способностей

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

4 Перечислите основные задачи совершенствования координационных способностей

- 1) _____
- 2) _____

5 Заполните таблицу 42 – Методы совершенствования двигатель-но-координационных способностей и их характеристика

Методы совершенствования двигатель-но-координационных способностей	Характеристика метода
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

6 Перечислите основные методические приемы, применяемые при совершенствовании двигатель-но-координационных способностей

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

7 Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня координационных способностей школьников

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

8 Напишите десять упражнений с направленностью на совершенствование двигательно-координационных способностей

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

[, с. 50]

Тема 8 Гибкость и методика ее развития

1. Гибкость: определение понятия; виды; критерии и методы оценки; факторы, определяющие развитие; задачи развития.
2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития гибкости в школьном возрасте.
3. Средства и методы развития гибкости.
4. Методика развития гибкости.

Контрольный тест по теме 8

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов один единственно верный и впишите номер выбранного вами ответа в таблицу в конце теста

1 Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

2 Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью;
- 4) динамической гибкостью.

3 Под пассивной гибкостью понимают:

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
- 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

4 Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

5 Стретчинг – это:

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- 3) гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) мышечная напряженность.

6 Основным методом развития гибкости является:

- 1) повторный метод;
- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод статических усилий;
- 4) метод переменного-непрерывного упражнения.

7 В качестве средств развития гибкости используют:

- 1) скоростно-силовые упражнения;
- 2) упражнения на растягивание;
- 3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия»;
- 4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

8 При развитии гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:

- 1) статических упражнений;
- 2) активных упражнений;
- 3) пассивных упражнений;
- 4) статодинамических упражнений.

9 Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности.

10 Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или линейных мерах (в см.) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
- 4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

[, c. 45-47]

Таблица 43 – Ответы на тест

[illegible]

Задания для самостоятельной работы

1 Перечислите факторы, от которых зависит проявление гибкости

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

2 Перечислите основные задачи развития гибкости

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

[, с. 47]

3 Для развития гибкости используют следующие группы физических упражнений:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

4 Перечислите основные методы развития гибкости

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

[, с. 48]

5 Перечислите аппаратные способы измерения уровня развития гибкости

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

6 Перечислите основные параметры тренировки при занятиях стретчингом

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

7 Заполните таблицу 44 – Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости

Контрольные упражнения для оценки подвижности:			
в плечевых суставах	Позвоночного столба	в тазобедренных суставах	в коленных и голеностопных суставах

8 Впишите в таблицу 45 по 5 упражнений для развития активной и пассивной гибкости

Упражнения для развития активной гибкости	Упражнения для развития пассивной гибкости

[, с. 47-48]

9 Составьте комплексы упражнений для круговой тренировки (6 упражнений) учащихся школы с направленностью на:

- 9.1) развитие подвижности в плечевых суставах;
- 9.2) развитие подвижности в тазобедренных суставах;
- 9.3) развитие подвижности позвоночного столба.

Тема 9 Методики формирования осанки

1. Осанка: понятие; виды; задачи формирования.
2. Факторы, определяющие правильную осанку и ее формирование.
3. Средства и особенности методики формирования правильной осанки.
4. Методика уменьшения жировой массы тела в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 10 Педагогические тесты как средство диагностики двигательных способностей

1. Теоретико-методические основы диагностики двигательных способностей.
2. Способы и педагогические тесты, используемые для оценки физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.
3. Педагогические тесты, используемые для оценки общей физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.
4. Правила выполнения двигательных тестов для оценки общей физической подготовленности учащихся Республики Беларусь.

Контрольный тест по темам 9-10

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов один единственно верный и впишите номер выбранного вами ответа в таблицу в конце теста

1 Для оценки динамики показателей физической подготовленности в конце первой четверти оценивают изменение уровня развития:

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
- 2) скоростных и координационных способностей;
- 3) силовых, скоростно-силовых способностей и гибкости;
- 4) координационных способностей статической и динамической силы.

2 Неспецифическим тестом определения выносливости является:

- 1) бег на третбане;
- 2) бег 6 минут;
- 3) кросс;
- 4) бег на дистанцию.

3 Для оценки общей физической подготовленности рекомендуется следующая очередность тестирования:

1) 1-й урок – силовые и скоростно-силовые способности, 2-й урок – гибкость и координационные способности, 3-й урок – скоростные способности и выносливость;

2) 1-й урок – силовые и скоростно-силовые способности, 2-й урок – скоростные способности и выносливость, 3-й урок – гибкость и координационные способности;

3) 1-й урок – скоростные способности и выносливость, 2-й урок – гибкость и координационные способности, 3-й урок – силовые и скоростно-силовые способности;

4) 1-й урок – гибкость и координационные способности, 2-й урок – силовые и скоростно-силовые способности, 3-й урок – скоростные способности и выносливость.

4 В конце второй четверти оценивают изменение уровня развития:

1) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;

2) скоростных и координационных способностей;

3) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;

4) силовых способностей и гибкости.

5 Основным методом организации упражнений для формирования правильной осанки у новорожденных является:

1) игровой метод;

2) метод повторного упражнения;

3) метод сопряженного воздействия;

4) метод расчлененно-конструктивного упражнения.

6 Для формирования правильной осанки в школьном возрасте используют следующую последовательность действий:

1) 1 действие – использование методических приемом обстановочной регламентации позы; 2 действие – детальная отработка, навыка соблюдения параметров нормальной осанки, качественное совершенствование ее основ и предупреждение вероятных нарушений ее статуса; 3 действие – постепенное увеличение суммарно-

го времени удержания основной стойки и ее модификаций в строго регламентированных положениях;

2) 1 действие – использование методических приемом обстановочной регламентации позы; 2 действие – постепенное увеличение суммарного времени удержания основной стойки и ее модификаций в строго регламентированных положениях; 3 действие – детальная отработка, навыка соблюдения параметров нормальной осанки, качественное совершенствование ее основ и предупреждение вероятных нарушений ее статуса;

3) 1 действие – детальная отработка, навыка соблюдения параметров нормальной осанки, качественное совершенствование ее основ и предупреждение вероятных нарушений ее статуса; 2 действие – постепенное увеличение суммарного времени удержания основной стойки и ее модификаций в строго регламентированных положениях; 3 действие – использование методических приемом обстановочной регламентации позы;

4) 1 действие – постепенное увеличение суммарного времени удержания основной стойки и ее модификаций в строго регламентированных положениях; 2 действие – использование методических приемом обстановочной регламентации позы; 3 действие – детальная отработка, навыка соблюдения параметров нормальной осанки, качественное совершенствование ее основ и предупреждение вероятных нарушений ее статуса.

7 Для уменьшения жировой массы тела занятия силовыми физическими упражнениями организуют:

1) в форме «круговой тренировки» по типу интенсивной интервальной нагрузки;

2) в форме «круговой тренировки» по типу экстенсивной интервальной нагрузки;

3) в форме «круговой тренировки» по типу интенсивной непрерывной нагрузки;

4) в форме интенсивной методики.

8 В практике спорта осуществляют комплексный контроль за состоянием спортсмена, его соревновательной и тренировочной деятельностью. Различают:

- 1) две разновидности комплексного контроля;
- 2) четыре разновидности комплексного контроля;
- 3) три разновидности комплексного контроля;
- 4) пять разновидностей комплексного контроля.

9 Факторы, определяющие осанку и ее формирование можно подразделить на:

- 1) три группы факторов;
- 2) четыре группы факторов;
- 3) пять групп факторов;
- 4) две группы факторов.

10 В конце третьей четверти оценивают изменение уровня развития:

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
- 2) силовых способностей и гибкости;
- 3) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;
- 4) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости.

Таблица 46 – Ответы на тест

№ Впроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ Ответа										

Задания для самостоятельной работы

1 Перечислите задачи по формированию и поддержанию правильной осанки

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

2 Перечислите факторы, определяющие правильную осанку и ее формирование

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

3 Для формирования правильной осанки используют следующие группы физических упражнений:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

4 Составьте комплексы из шести упражнений для формирование правильной осанки в следующих разновидностях:

- 4.1) в движении без предметов;
- 4.2) в движении с предметами;
- 4.3) с гимнастическими палками;
- 4.4) со скакалкой;
- 4.5) с набивными мячами;
- 4.6) у гимнастической стенки;
- 4.7) для утренней гимнастики.

5 В процессе физического воспитания объектами контроля являются:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____

6 Для оценки общей физической подготовленности учащихся школ учителю рекомендуется использовать следующие двигательные тесты:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Литература

- 1 Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] : учебное пособие / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985.
- 2 Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. — Мн.: Лазурак, 2002.
- 3 Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] : учебное пособие / А. А. Гужаловский. – Мн. : Народная асвета, 1978.
- 4 Гужаловский, А. А. Развитие физических качеств у учеников 5–9 классов [Текст] / А. А. Гужаловский // Физическая культура и здоровье. – 1997. - № 9. – С. 4 – 21.
- 5 Гужаловский, А. А. Развитие физических качеств у школьников 5–9 классов [Текст] / А.А. Гужаловский // Физическая культура и здоровье. – 1997. – № 6. – С. 3 – 22.
- 6 Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1-4 ступени, возраст – 7-21). Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» [Текст] / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под. общ. ред В. Н. Кряжа. – Мн. : НИИ ФКиС РБ, 1999.
- 7 Лях, В. И. Выносливость: основы измерения и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1998. – № 1. – С. 7 – 14.
- 8 Лях, В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 4 – 10.
- 9 Лях, В. И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1996. – № 6. – С. 2 – 6.
- 10 Лях, В. П. Координационные способности школьников [Текст] : учебное пособие / В. И. Лях. – Полымя. 1989.
- 11 Лях, В. И. Координационные способности [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 4. – 6 – 13.
- 12 Лях, В. И. Координационные способности [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 5. – С. 3 – 10.

13 Лях, В. И. Совершенствование специфических координационных способностей [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001. – № 2. – С. 7 – 14.

14 Лях, В. И. Силовые способности. Основы тестирования и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – № 1. – С. 6 – 13.

15 Лях, В. И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – № 3. – С. 2 - 8.

16 Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : учебное пособие / В. И. Лях. – М., 1998.

17 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.

18 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя і выхаванне, 2008. – 160 с.

19 Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебн. для техн. физ. культ. / под. ред. А. А. Гужаловского. – М. : ФиС, 1986.

20 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 1 т.

21 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 1 т.

22 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебн. для студентов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990.

23 Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 1999.

24 Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2001.

25 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холо-

дов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Учебное издание

Автор – составитель
Иванов Сергей Анатольевич

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Практическое руководство
для студентов 2-3 курсов
специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура»
Часть 2

Лицензия № 02330/0133208 от 30.04.04.

Подписано в печать. Формат 60х84 1/16. Бумага писчая №1.

Гарнитура «Таймс». Усл.- п.л. Уч.- изд. л. Тираж экз. Заказ №

Отпечатано на с оригинала – макета на ризографе
учреждения образования

«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Лицензия № 02330/0056611 от 16.02.04.

246019, г. Гомель, ул. Советская, 104